



# NORWALK DECEMBER 2024

## Community Resource Center

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<p><b>Yoga for All</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Test Your Luck in Bingo! Win Fun Prizes!</b> 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Senior &amp; Adult Exercise</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p>	<p><b>CPR/First Aid - Spanish</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 10:00 a.m. - 1:00 p.m.</p> <p><b>Nutrition and You</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Yoga for All</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Salsa Dance Aerobics</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Stretch and Tone</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking for Children (Ages 5+)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Senior &amp; Adult Exercise</b> 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p><b>Adult Diaper Distribution</b> 3:15 p.m. - 4:15 p.m. <b>*PRE-REGISTRATION REQUIRED*</b></p> <p><b>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Yoga for All</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p>	<p><b>Medi-Cal LA Care New Member Orientation</b> 9 a.m. - 10 a.m. <b>*PRE-REGISTRATION REQUIRED*</b></p> <p><b>Sculpt Fitness: Senior &amp; Adult Exercise</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga for All</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Salsa Dance Aerobics</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Stretch and Tone</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>CPR/First Aid - English</b> Register at <a href="http://freecprla.com">freecprla.com</a> 11:15 a.m. - 2:15 p.m.</p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking for Children (Ages 5+)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Senior &amp; Adult Exercise</b> 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p><b>Holiday Arts and Crafts</b> 3:00 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>Yoga for All</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Diabetes Education</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Let's be Jolly! Holiday Resource Fair with Tons of Fun!</b> 3 p.m. - 5 p.m.</p> <p><b>NO HOMEWORK HELP</b></p>	<p><b>Baby Diaper Distribution</b> 10 a.m. - 11 a.m. <b>**PRE-REGISTRATION REQUIRED**</b></p> <p><b>Nutrition and You</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Senior &amp; Adult Exercise</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga for All</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Salsa Dance Aerobics</b> 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Stretch and Tone</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Food Pantry</b> <b>11:30 a.m.</b> <b>WHILE SUPPLIES LAST!</b></p> <p><b>The Arts of Fruits and Vegetables</b> 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p><b>Healthy Cooking for Children (Ages 5+)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>The World of Juicing &amp; Salads</b> 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p><b>Healthy Cooking</b> 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Senior &amp; Adult Exercise</b> 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Kids' Exercise (Age 6-16)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Exercise for All</b> 9:00 a.m. - 10:00 a.m.</p> <p><b>Cooking Matters for Adults</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m.</p> <p><b>CENTER CLOSED</b></p> <p><b>1 P.M. - 5 P.M.</b></p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>CENTER CLOSED</b> <b>CENTRO CERRADO</b></p>					<p><b>CENTER CLOSED</b></p>
<p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p><b>CENTER CLOSED</b></p>	<p></p> <p><b>CRC Website</b></p>	<p><b>BLUE</b> Qualify for the My Rewards for a Healthy Life Program.</p> <p><b>GREEN</b> Appointment &amp; Registration required.</p>	<p><b>Member Services- Call for Availability</b></p> <p><b>Medi-Cal Enrollment Services- Call for Availability</b></p> <p><b>CalFresh Enrollment Services- Wednesdays</b> 9 a.m. - 4 p.m.</p>	<p><b>Homework Help (K-8)</b> <b>Mondays:</b> 3:00 p.m. - 4:00 p.m. <b>Tuesdays:</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m. <b>Wednesdays:</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p>

Class space is limited (first come, first served). Classes are subject to change, rescheduling or cancellation without notice. Child care is provided while you attend a class. (Ages 4+)

**BE ACTIVE,  
HEALTHY & INFORMED**

11721 Rosecrans Ave  
Norwalk, CA 90650

**CENTER HOURS:**  
Monday - Friday: 9 a.m. - 5 p.m.  
Saturday: **CLOSED**

562.651.6060  
[CommunityResourceCenterLA.org](http://CommunityResourceCenterLA.org)



# NORWALK DICIEMBRE 2024

## Community Resource Center

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p><b>Yoga para Todos</b> 2 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Educación Sobre Diabetes</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Pon a Prueba tu Suerte Jugando Bingo! Gana Premios Divertidos!</b> 2 p.m. - 3 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p>	<p><b>RCP/Primeros Auxilios Registrarse en freecprla.com- Español</b> 3 10:00 a.m. - 1:00 p.m.</p> <p><b>La Nutrición Y Usted</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 4 9:00 a.m. - 10:00 a.m.</p> <p><b>Estirar y Tonificar</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Arte de Frutas y Verduras</b> 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (Edades 5+)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 5 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores</b> 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p><b>Distribucion de Panales para Adultos</b> 3:15 p.m. - 4:15 p.m.</p> <p><b>*PRE-REGISTRACION REQUERIDA*</b></p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>Yoga para Todos</b> 9 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p>	<p><b>Orientación para Nuevos Miembros de LA Care Medi-Cal</b> 10 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>*PRE-REGISTRACION REQUERIDA*</b></p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 11 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Estirar y Tonificar</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>RCP/Primeros Auxilios Registrarse en freecprla.com- Ingles</b> 11:15 a.m. - 2:15 p.m.</p> <p><b>Arte de Frutas y Verduras</b> 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (Edades 5+)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 12 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores</b> 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p><b>Artes y Manualidades Festivos</b> 3:00 p.m. - 3:45 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>Yoga para Todos</b> 16 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Educación Sobre Diabetes</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Pilates</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Feria Festiva de Recursos Navideños con Mucha Diversión!</b> 3 p.m. - 5 p.m.</p> <p><b>NO AYUDA CON LA TAREA</b></p>	<p><b>Distribucion de Panales para Bebés</b> 17 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>*PRE-REGISTRACION REQUERIDA*</b></p> <p><b>La Nutrición Y Usted</b> 10:30 a.m. - 11:30 a.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores</b> 12 p.m. - 1 p.m.</p> <p><b>Yoga para Todos</b> 2:30 p.m. - 3:30 p.m.</p> <p><b>Zumba</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Baile de Salsa Aeróbicos</b> 18 9 a.m. - 10 a.m.</p> <p><b>Estirar y Tonificar</b> 10 a.m. - 11 a.m.</p> <p><b>Despensa de Alimentos 11:30 a.m. HASTA AGOTAR EXISTENCIA</b></p> <p><b>Arte de Frutas y Verduras</b> 2:15 p.m. - 3:15 p.m.</p> <p><b>Cocina Saludable para Niños (Edades 5+)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>El Mundo de Jugos y Ensaladas</b> 19 9:00 a.m. - 10:15 a.m.</p> <p><b>Cocina Saludable</b> 10:30 a.m. - 12:00 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Adultos y Personas Mayores</b> 12:15 p.m. - 1:15 p.m.</p> <p><b>Sculpt Fitness: Ejercicios para Niños (Edades 6-16)</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p>	<p><b>Ejercicios para Todos</b> 20 9:00 a.m. - 10:00 a.m.</p> <p><b>Cocina para Adultos</b> 10:15 a.m. - 11:45 a.m.</p> <p><b>CENTRO CERRADO</b></p> <p><b>1 P.M. - 5 P.M.</b></p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>CENTER CLOSED</b> <b>CENTRO CERRADO</b></p>					<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>
<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p> <b>CRC Sitio de Web</b></p>	<p><b>AZUL</b> Califican para el programa mis recompensas para una vida sana.</p> <p><b>VERDE</b> Por cita y registro solamanete.</p>	<p><b>Servicios para Miembros- Llame para Disponibilidad</b></p> <p><b>Servicios de Inscripción de Medi-Cal- Llame para Disponibilidad</b></p> <p><b>Inscripción de CalFresh</b> Cada Miercoles 9 a.m.- 4 p.m.</p>	<p><b>Ayuda con la Tarea (K-8)</b></p> <p><b>Cada Lunes:</b> 3:00 p.m. - 4:00 p.m.</p> <p><b>Cada Martes:</b> 3:45 p.m. - 4:45 p.m.</p> <p><b>Cada Miercoles:</b> 2:45 p.m. - 3:45 p.m.</p>

Espacio de las clases es limitado (Se le sirve en orden de llegada). Las clases están sujetas a cambio, reprogramación o cancelación sin previo aviso. Cuidado de niños está disponible durante las clases. (Edades 4+)

**SEA ACTIVO,  
SALUDABLE E INFORMADO**



11721 Rosecrans Ave  
Norwalk, CA 90650



**HORARIO DEL CENTRO:**  
Lunes a Viernes: 9 a.m. - 5 p.m.  
Sábado: Cerrado



562.651.6060  
CommunityResourceCenterLA.org